

## 浪江町福島市仮設住宅でのボランティア活動報告

実施・報告紺野きみ子

- 【日時】 2014年5月10日(土) 13:30~15:00  
【場所】 森合仮設住宅集会所  
【実施者】 紺野きみ子・今村幸子  
【参加者】 3名(女性1名 男性2名)  
【状況】 皆さん声をかけあって、集まって頂きました。新会長さんが初めて参加して下さいました。

### 【指導内容】

#### 座位

- ・パシチマ・ターナ・アーサナ ブリージング アイソメトリック
- ・アルダカティチャクラ・アーサナ
- ・ねじり アイソメトリック
- ・呼吸の観察
- ・トウ・ベンディング

#### 立位

- ・片足立ち
- ・スクワット
- ・シティラ・ダンダ・アーサナ
- ・呼吸の観察

#### 呼吸法

- ・アグニ・プラサーラナ
- ・アヌロマ・ヴィロマ
- ・スカ・プラーナーヤーマ
- ・ブラーマリー

### 【感想】

初めて参加して下さった方は、呼吸や体を意識したことが全くなかったようで、真剣に聞いて頂いた。仕事の前にいつもラジオ体操をしているが、やらされてる感があって適当にやっていたが、今度からは体からの反応を感じながらやるとのことでした。

もう一人の方は、この仮設から歩いて20分くらいのところに、家を買ったけど、ヨガのときは来て下さるとのことです。

(今村報告) 浪江町社協より、掲示板に掲載されていないので、張っておいてくださいと連絡があり、外の案内板に張り付けました。3名の方が、和気あいあい会話されながら、ヨーガ療法士の指導で、有音発しながら、体を気遣われつつ、呼吸と動作を調和しながら集中しています。ご高齢の方なので、丁寧にゆっくりされています。